

Volumen 29
Número 4



Invierno
2023

Kriya Yoga

d e B a b a j i

Entrevista con Jocelyna Dubuc, residente del Ashram de Sri Aurobindo, de 1971 a 1973. Fundadora del galardonado Spa Eastman.

Satchidananda:

Estoy feliz de encontrarme contigo nuevamente aquí en el Spa Eastman, en Quebec, que ha recibido muchos premios por la calidad y singularidad de lo que ofrece. También quería conocerte porque nuestros orígenes son similares, tenemos más o menos la misma edad, y porque fuiste residente del Ashram de Sri Aurobindo en Pondicherry, India, de 1971 a 1973. También porque yo mismo estuve allí en 1972, y porque Yogui Ramaiah, mi maestro



Contenidos

1. Entrevista con Jocelyna Dubuc, residente del Ashram de Sri Aurobindo
6. El Curso de la Gracia de Babaji, mi ofrenda a ti, por Durga Ahlund
10. Nada especial, por M. G. Satchidananda
13. Orden de Acharyas, informe anual y planes para el 2023
14. Notas y noticias



Publicado trimestralmente por Babaji's Kriya Yoga y Publications, Inc.
196 Mountain Road P.O. Box 90
Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0
Teléfono (450) 297-0258; email: info@babaji.ca
Página de Internet: <http://www.babajiskriyayoga.net>

durante 18 años, siempre enfatizó que debemos leer los escritos de Sri Aurobindo, ya que expresa las enseñanzas de los 18 Yoga Siddhas. El Kriya Yoga de Babaji es la destilación de las enseñanzas de esta tradición del sur de la India, escritas en el idioma tamil. A menudo decía que Sri Aurobindo y la Madre, la cofundadora de este ashram, eran casi las únicas personas en los tiempos moder-

Sigue en página 2

Entrevista con Jocelyna Dubuc (continuación)

nos que podían apreciar lo que Babaji y los 18 Siddhas enseñaron y perfeccionaron en sí mismos.

Así, quería tener esta entrevista para explorar los orígenes del Spa Eastman Spa y su camino.

Tengo varias preguntas, la primera pregunta es: **¿Qué te inspiró a ir al ashram de Sri Aurobindo en 1970?**



Jocelyna Dubuc:

Recuerdo cuando tenía 14 años, escuché la palabra "Yoga". Estaba intrigada por ella. Recibí de regalo un libro sobre Hatha Yoga. Había algo en él que resonaba dentro de mí. En 1968 o 1969 recibí como regalo el libro de Satprem "La aventura en la conciencia". Al mismo tiempo descubrí un libro sobre auto-curación con uvas que explicaba cómo nuestra dieta afecta nuestra salud. Descubrí el ayuno y la meditación. El libro de Satprem cambió mi vida.

En ese momento, me consideraba a creyente del ateísmo. Yo había dejado el catolicismo. Empecé a leer los escritos de Sri Aurobindo. Lo que realmente me impresionó fue la noción de que nuestra naturaleza humana está esencialmente en una aventura, evolucionando de materia a animal, humano y supramental. La noción de evolución en el desarrollo de la materia misma, en el sentido más amplio. La base de la energía que crea y sostiene el universo. La palabra "Dios" no me interesó porque pertenece al mundo de las creencias, incluidos los juicios sobre cuál versión de la verdad es la correcta. Sentía que si hubiera nacido en la Amazonía, habría tenido otra creencia.

En Quebec durante este período la religión fue rechazada y que, como seres humanos, hombres y mujeres son iguales. En ese momento el nombre de mi madre era el mismo que el nombre de

mi padre. Rechazamos todo eso. ¿Quién es la persona realmente? ¿Cómo podemos expresarnos los seres humanos a nosotros mismos? "La Aventura de la Conciencia", que resumía los escritos de Sri Aurobindo, no estaba ligada a la religión sino que comprendía el desarrollo de la religión, con la filosofía en un sentido amplio, e integraba nociones de poesía, música y de la Vida con mayúscula, para ser exploradas.

Entonces sentí que estaba en el corazón de este proceso interno. Durante este período, como mi madre había muerto cuando yo tenía diecisiete años, me convertí en el cabeza de familia. Me di cuenta de cuánto conocimiento me faltaba para criar a mi hermano y hermana, y cómo mi educación había dejado capas de programación quem impedían amar incondicionalmente a los demás tal como son. Esto lo podía imaginar en las alturas de mis bellas meditaciones pero al volver a la tierra vi que, al ver lo que era bueno para los demás, quería imponérselo. Alterné entre espiritualidad, psicología y nutrición.

¡Lo que encontré extraordinario fue que la Madre enseñó a las niñas a boxear en la década de 1940! ¡Mientras llevaban pantalones cortos! ¡En la India! Esta cualidad de espíritu libre me impresionó profundamente. Un día fui al centro Sri Aurobindo en Montreal. Es gracioso, pero cuando era maestra de escuela, le pregunté a alguien sobre Yoga, y esta persona pertenecía al grupo popular "L'infonie", y dijo que el centro Aurobindo era la mejor escuela de Yoga en Montreal, con Madeline Gosselin. El Yoga de Sri Aurobindo. Ni siquiera lo entendí. Escuché "euro bin do". Entonces, me involucré completamente en este universo. Me dio un librito escrito por la Madre. En ella se refirió a "lo Divino", pero ni siquiera noté esta palabra. Era como si nunca hubiera visto esta palabra. Me dejé llevar por este movimiento. Yo había rechazado la religión. Así que todas las semanas tomaba el autobús a Montreal para descubrir qué era Sri Aurobindo.

Y cuando llegué allí, al final de cada sesión, Madeline me invitó a tomar un té. Me sorprendió cuál era su dieta: ¡galletas y hamburguesas! ¡Ay dios

Sigue en página 3

Entrevista con Jocelyna Dubuc (continuación)

mío! ¡No es bueno para el cuerpo! Entonces, tenía dentro de mí un sentido global, gracias a la cura de uva que había experimentado. Y cómo el ayuno me había llevado a espacios extraordinarios. Y mis meditaciones también porque el cuerpo se vuelve más fluido. Hay un nivel de energía que es pura felicidad. ¡Después entendí por qué Jesús había ayunado durante 40 días! Despues de 40 días sus meditaciones deben haber sido fantásticas.

Durante este período, comencé a soñar. Como maestra de escuela secundaria, le pregunté al director de la escuela si me permitirían enseñar Yoga. Esto fue en 1968. Vi que estos jóvenes estaban buscando. Quería compartir, pero no sabía cómo. Pero le pregunté al director si durante mis clases de noventa minutos podía enseñar durante 45 minutos y luego enseñar Yoga durante 45 minutos, y dije que no había problema siempre que no estuvieran en el pasillo. Los estudiantes escucharon, se cubrieron los temas y adoraron el Yoga. Estaban entusiasmados e intrigados por ello, a pesar de que algunos de ellos estaban repitiendo el año académico por mala conducta. También descubrí la hipnosis durante este período.

Cuando terminé de leer "La Aventura en la Conciencia", me quedó claro que debía ir al Ashram. Y mi sueño era crear un lugar. No supe como vi la necesidad de ello en mis clases. Vi cómo respondían los niños cuando el maestro estaba alineado, cómo se estimulaba su interés cuando la enseñanza se compartía con pasión. Con lo que descubrí en la meditación y la nutrición, todas estas cosas.

Me imaginé haciendo una boutique donde uno pudiera aprender a hacer arte, cerámica, pintura porque el arte es una herramienta extraordinaria para encontrar el ser interior. Ser artista requiere esto. Pero no sabía cómo. ¡Pero la vida se encargó de eso!

Una pequeña anécdota. Sabía que iría al Ashram en la India. Entonces, envié mi foto como se requiere. Lo que no sabía era que tenía que ser una foto reciente. Se lo envié a la Madre en el Ashram de la India. Incluso presenté mi renuncia en la escuela. Yo no pedí un permiso de ausencia. Yo era responsable de los miembros de mi familia. El hermano menor tenía solo diez años. Les informé que

me iba a la India. Mi hermana, la más joven, respondió: "Si te vas, prefiero morir".

Entonces recibí una carta del Ashram que me informaba que no era el momento adecuado para ir allí. Pero no sabía que se suponía que uno debía enviar una foto reciente. Un día, mientras viajaba en el autobús en Montreal, escuché una conversación entre una pareja sentada frente a mí, en la que hablaban de Sri Aurobindo y la Madre. Y uno de ellos dijo: "Si quieres ir al Ashram de Sri Aurobindo, debes enviar una foto reciente". ¡Ay! ¡Tenía mi respuesta! ¡Es una locura! Yo no sabía esto.

Pasó el tiempo, pero yo estaba tan convencida de que iría, y que era solo por la foto. No volví a escribir. Pasaron los meses. Practiqué Yoga. Trabajaba en un restaurante llamado Les Petits Oiseaux y los fines de semana regresaba a casa para cocinar para la familia. En un momento, sentí que era hora de irme. Así que compré mi billete de avión. Tres semanas antes de partir, el 21 de diciembre de 1970, mi hermanita dijo: "Ya puedes irte". Ni siquiera le había dicho que había comprado mi billete de avión. Llegué a Mumbai, donde pasé tres días, en la Sociedad Sri Aurobindo, y luego tomé el tren a Pondicherry, llegando a las 11 de la noche. No había nadie para recibirme. Pero allí estaba una mujer francesa que estaba barriendo la calle, frente al ashram. Cuando le dije que planeaba residir en el ashram durante cuatro meses, respondió enfadada: "¿Quién te crees que eres? Tienes mucha suerte de haberme conocido, porque te llevaré a un buen lugar". Luego me llevó a la casa de huéspedes de la madre de Satprem. ¡Con cocina francesa de cinco estrellas! Fue magnífico. Pero después de una semana allí, la dueña me dijo que esta es una casa de huéspedes cara pero que me llevaría a otro buen lugar, que me encantaría. Más tarde me mudé a Golconde, la residencia para ashramitas que había sido desarrollada por la Madre del Ashram. Golconde había sido diseñado por el famoso arquitecto Frank Lloyd-Wright. Allí tuve la vida un ashramita.

Es posible que viviera en Golconde cuando regresé por un año, no lo recuerdo exactamente. Eso respondió a quién soy realmente. No tenía ningún interés en los gurús. Lo que aprecié de Sri Aurobin-

Sigue en página 4



Entrevista con Jocelyna Dubuc (continuación)

do y la Madre fue lo que dijo la Madre: "Terminarás matándome al convertirme en un dios". La vi como una persona que había pasado por un viaje profundo y que había decidido limpiar sus propias capas de ser. Ella estaba en la humanidad. Tenía un profundo respeto por esta mujer y Sri Aurobindo. Hermosas almas que vivían lo que decían. Seres humanos. Eran como monjes sin religión, sin el universo de los dioses.

En el ashram me ocupé de las flores colocadas sobre la tumba de Sri Aurobindo en el patio debajo del apartamento de la Madre. Descubrí que lo primero que hay que hacer es tener silencio mental. Meditaba ocho horas al día. ¿Cómo fue posible? Cuando toqué estos espacios de silencio mental fue extraordinario. Sin mancha de creencias. Era una exploración del silencio mental. Mi primer deber fue el silencio mental. Sri Aurobindo dijo eso. Fue Sri Aurobindo quien me inspiró.



La actividad física también era importante. La Madre dijo eso. "El cuerpo debe estar bien, es su vehículo", dijo. Y "debes nutrirlo bien". Fue un desafío para mí escuchar esto debido a la dieta del ashramita. Pero tuve la suerte de conocer allí a un naturópata que me enseñó muchas cosas, entre ellas una terapia con duchas de agua fría y caliente, y cómo usar el poder de la naturaleza. Con el tiempo, esta noción creció mucho en mí. Incluía la física cuántica, los orígenes de las nanopartículas,

de la luz. ¿Qué es esta luz? Cómo trabajar, a partir de quien uno es, con un cuerpo físico que tenemos. Entonces, gradualmente mi camino fue revelado dentro, sin mi conocimiento. Desarrollé la meditación, escribí y me quedé allí cuatro meses. Tuve que regresar a Quebec para cuidar de mis hermanos y hermanas. Pero estaba claro que regresaría después de estos primeros cuatro meses en el Ashram.

Satchidananda:

¿Tu primer contacto con la Madre fue por correspondencia escrita o en persona?

Jocelyna Dubuc:

En persona. Pedí visitarla. Entiende que yo estaba vinculada a Sri Aurobindo. Tenía un profundo respeto por la Madre. Dijo que el mayor Yoga es el Bhakti Yoga. Es el camino real. Pero eso no era para mí. Para mí ella representaba el Bhakti Yoga. No era mi canal. Sri Aurobindo dijo: "No comenzamos desde abajo para subir, comenzamos desde arriba y bajamos". No me interesaba el yoga kundalini, ni los centros abiertos. Paz mental, buenas acciones, escuchando a la guía interior para ir a la derecha o a la izquierda. En el ashram a menudo había sincronicidad.

Cuando fui a mi primera visita con la Madre, en su habitación, estaba tensa y emocionada. Tenía una cita acordada por la Madre misma. Al llegar allí vi a sus asistentes. Pero yo estaba sola con ella. Hubo un poco de meditación. Ella toma tus manos y te mira a los ojos. (Ah....hmmm) Sí. Un momento mágico. Estaba llena de Amor y de una gran humanidad. Partimos de una semilla y del silencio mental.

Satchidananda:

Tengo entendido que estuviste con ella nueve veces. ¿Qué ocurrió durante estas reuniones? Como los relatos de tales reuniones son muy raros, creo que nuestros lectores estarán interesados.

Jocelyna Dubuc:

Sigue en página 5

Entrevista con Jocelyna Dubuc (continuación)

Un día, creo que fue su cumpleaños, le regalé una lata de jarabe de arce de Quebec.

Satchidananda:

¡Yo hice lo mismo cuando conocí a Sai Baba por primera vez!

Jocelyna Dubuc:

Fue en febrero, su cumpleaños, creo. Unas semanas más tarde, justo cuando entraba en el patio del ashram, vi a un sannyasin salir por una de las puertas, sosteniendo la misma lata, ahora vacía, jugando con ella. Yo le dije "Ah, ¿cómo es que tienes esto?". Él respondió. Me miró y luego me lo dio. Evidentemente, la Madre lo había enviado y me hizo sentir bien. La Madre y el discípulo se lo habían bebido o comido. Esto fue lo que quedó. Había un simbolismo en este acto que encontré intrigante.

También estuve con ella en el "darshan" en mi cumpleaños. Entonces ella no veía a muchas personas porque estaba frágil (93 años) y le costaba mucho ver a muchas personas. Mi fecha de nacimiento fue el 9 de mayo de 1947. Podría haber visitado a otros maestros durante este período, por ejemplo, Krishnamurti en Madrás, pero sentía que Krishnamurti era la mejor persona para él mismo. Este fue el mensaje que recibí de Sri Aurobindo y la Madre. Solo podía asumir la responsabilidad de quién era yo, no una copia de otra persona. Podría abrirme a sus enseñanzas y permitirles despertar dentro de mí, quitando las capas de "cáscara de cebolla", para ser quien soy. Entonces, fue un camino muy ascético, muy solitario.

Empecé a darme cuenta de que había una inmensidad en la dimensión energética. Quería editar una revista con los escritos de los grandes filósofos espirituales. También la música de las esferas. Este era mi principal interés, la música del cosmos. ¿Cuál es la música fundamental en el universo? ¿Cuál es la vibración si se expresa a través de la música o la poesía? Habló del compositor Bach y de cómo él y otros tocaron esta música de las esferas, lo intemporal en las obras.

Entonces, le escribí a la Madre y le pedí permiso para crear tal diario. Para entonces, durante mi

segunda visita, supe que quería crear un lugar. Yo también quería crear este diario. Ella respondió "Intento". Era muy joven. ¡Había tocado algo inmenso, pero yo era un bebé! Esto fue en 1973 o 1974.

Satchidananda:

¿Qué ocurría en un día típico en el ashram cuando residías allí?

Jocelyna Dubuc:

Mi programa era de ocho horas diarias de meditación. Ocho horas en bloques de dos horas a la vez, en mi apartamento en el ashram. Y varias horas al día con las flores, como voluntaria. Meditación con los ojos cerrados. La psicología siempre me interesó. También grabé mis sueños. Guardé papel y bolígrafo y los anoté. Me volví muy consciente de mi cuerpo. Revisé lo que había sucedido durante las enfermedades en varias etapas de mi vida, incluso cuando tenía solo siete años. Todo como objeto de estudio. Me volví consciente durante el sueño. Todos los días dormía una siesta de 20 a 30 minutos, acostada boca arriba. Desarrollé herramientas de conciencia corporal. El naturópata que me estaba guiando me pedía que tomara conciencia de cómo mi cuerpo respondía a varios experimentos, por ejemplo, cuando te despiertas por la mañana, bebes agua tibia con jugo de limón y ves cómo afecta tus meditaciones. O más tarde, haz esto pero agrega miel. Yo no estaba enferma.

Satchidananda:

¿Qué apreciabas especialmente cuando vivías allí?

Jocelyna:

El ambiente muy libre para diseñar el propio camino a partir de lo escuchado o leído. Para tener acceso a personas que tienen conocimiento y experiencia. Esta gran libertad para diseñar mi propia sadhana. Sin juicio. La Madre dijo que "habrá herramientas en el futuro que nos permitirán ir más rápido en nuestro propio desarrollo". Actualmente están floreciendo. Todavía no se sabe todo". (Fin de la parte 1. Continuará en el próximo número del periódico.)



El Curso de la Gracia de Babaji, mi ofrenda a ti

por Durga Ahlund



Nuestra Sangha de Kriya Yoga de Babaji es mundial. Somos una comunidad de personas que practicamos el arte científico del Kriya Yoga y buscamos el autodescubrimiento y la evolución de la mente, el corazón y el espíritu, mientras vivimos nuestras vidas en el mundo. El Kriya Yoga de Babaji es verdaderamente el yoga de personas de familia y, si bien las prácticas nos llevan a la meta de la absorción cognitiva del samadhi, las enseñanzas apuntan a la purificación del cuerpo, la mente y las emociones. Kriya Yoga es un entrenamiento para actuar con conciencia. Actuar en el mundo de manera coherente con la conciencia es nuestro objetivo final; nunca se ha tratado de caer en una reclusión permanente, ya sea solos o con otros. Las enseñanzas del Kriya Yoga de Babaji nos llevan por un camino de autodescubrimiento. Practicamos el sistema integral de asanas, pranayama, mediación,

mantra y bhakti, para presentar lo mejor de nosotros mismos en nuestras interacciones con el mundo. Aprendemos a presentar lo mejor de nosotros mismos para que aflojemos nuestro control sobre el "yo" y el "mí".

Si bien se nos enseñan técnicas que nos llevan a la claridad total de la mente, el objetivo es integrar esa claridad, llevándola a todo el ser, a través del corazón. Una práctica sin el cuerpo físico y sin el corazón puede ser seca y egocéntrica. Asana y bhakti (devoción) no son necesarios para despertar la mente, pero son necesarios si vamos a abandonar el control sobre el "yo" y el "mí".

Las asanas limpian los canales de la energía sutil y fomentan su libre flujo a través de ellos, ya que fortalecen el cuerpo. Bhakti, el cultivo del amor y la devoción, se requiere para ayudar a eliminar la incomprendión y el deseo de la mente. La devoción es un concepto con el que muchos occidentales se sienten incómodos. Es aspiración por lo verdadero, lo bueno, lo bello. En el Kriya Yoga se nos enseña cómo desarrollarla. Esto incluye el reconocimiento y el amor del Ser sagrado por dentro y por fuera. Mientras que las alturas de la meditación pueden despertar la amplitud etérea y la trascendencia espiritual, una práctica sin el corazón de la devoción carecerá del poder, del "jugo" necesario para iluminar todo el ser. La devoción invita a "quien verdaderamente eres" a estar presente sin exigencias. La devoción al Ser invita a la Presencia a medida que comenzamos a aceptar, apreciar y vivir la vida tal como es. Gradualmente aprendemos a estar verdaderamente presentes con los demás y en la vida.

El Curso de la Gracia de Babaji fue desarrollado para apoyarnos cuando somos desafiados por nuestras prácticas y circunstancias de la vida. Es un curso de auto-aprendizaje. Fue diseñado para ser un amigo inquisitivo y agujoneador cuando nos quedamos atrapados en bloqueos aparentemente inamovibles de deseo, descontento y orgullo. Intenta traer tanto las debilidades como las fortalezas a nuestra conciencia. Fue desarrollado para apoyarnos a medida que descubrimos lo que no somos y lo que somos.

Sigue en página 7

El Curso de la Gracia de Babaji (continuación)

Las enseñanzas de este curso te ayudarán a comprender el llamado de la gracia y su papel en tu vida. Te ayudarán a entender cómo sintonizarte con ella, a recibirla y a canalizarla. La gracia es una fuerza de la naturaleza, como los elementos, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio y, al igual que los elementos, siempre está presente, lo reconocemos o no. La gracia está disponible para cualquiera que aspire a ella. Uno debe pedirla.

Entonces, ¿de dónde vienen estas enseñanzas?

Uno de los primeros proyectos importantes de la Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji se centró en el Proyecto de Investigación Yoga Siddha en Tamil Nadu, India, del año 2000 al 2010. Su propósito era encontrar, preservar, transcribir y traducir todos los escritos sobre el tema del Yoga de los Siddhas de Yoga tamiles. Babaji se lo dio a Yogui Ramaiah en la década de 1960 y luego lo continuó Satchidananda, quien diseñó una serie de estudios de investigación. Fue financiado por la Orden de Acharyas. La investigación fue realizada por seis académicos senior, un equipo interdisciplinario, dirigido por nuestro querido Dr. Ganapathy, Ph. D. Se produjeron seis publicaciones importantes. Puedes leer sobre esto en nuestro sitio web aquí: <https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/research.htm>.

El proyecto era extremadamente complicado y laborioso. Los escritos de los Tamil Yoga Siddhas se escribieron en manuscritos de hojas de palma de cientos de años de antigüedad, que se encuentran en varias bibliotecas de manuscritos pertenecientes al gobierno o a universidades de Tamil Nadu. Nuestro equipo primero tuvo que hacer copias digitales de ellos. Luego los especialistas tuvieron que transcribirlos al tamil moderno. Luego se seleccionaron algunos para traducir. A continuación otro equipo de académicos tuvo que traducir estos escritos al inglés y escribir comentarios explicando e incluso interpretando su significado, a menudo oculto, en colaboración con practicantes de yoga avanzados. Nuestro trabajo fue hacer que estas preciosas enseñanzas estuvieran disponibles y accesibles para los practicantes de hoy en día. Esta investigación resultó en seis hermosas publicaciones poéticas de

la filosofía Yoga Siddhantha, Yoga, Tantra y poesía.

Estas son enseñanzas místicas elevadas de la experiencia directa del Siddha y no debían compartirse ampliamente. Las enseñanzas fueron escritas de manera esotérica y simbólica, de modo que solo estuvieran disponibles para aquellos que pudieran descubrir el verdadero significado de las palabras utilizadas. Los Siddhas a menudo escribieron en un "lenguaje de penumbra", un lenguaje paradójico que requiere meditación y contemplación para absorber y comprender lo que se comparte.

Las enseñanzas de las lecciones del Curso de Gracia se desarrollaron a partir de reflexiones sobre los escritos de Babaji en La Voz de Babaji, los Siddhas y otras tradiciones subyacentes a las enseñanzas de Kriya Yoga. Las lecciones del curso se basan específicamente en las enseñanzas de los santos del Saiva Siddhantha, el Shaivismo de Cachemira y las tradiciones vedánticas. Reflejan las realizaciones de los Siddhas del sur de India, Sri Aurobindo y La Madre, de las tradiciones advaiticas de Sri Ramana Maharshi, del Siddha tamil Swami Ramalinga del siglo XIX, pero también de Jesús y del Buda. Lo que encontré muy interesante fue cuán similares son todas las enseñanzas místicas. Todas estas tradiciones reflejan las mismas verdades, solo que a veces, en diferente terminología. Todos exigen que despertemos y seamos fieles a lo verdadero y rechacemos lo falso. Todas las enseñanzas de estos Siddhas, santos y sabios nos ofrecen una fórmula para lograr más confianza en uno mismo y más aceptación y equilibrio en la vida.

Entendiendo y acercándonos al Karma

Estas son enseñanzas espirituales profundas que requieren un estudio intenso. Las lecciones del curso se basan en antiguas enseñanzas y prácticas de los místicos sobre cómo superar nuestro karma y enriquecer nuestra vida en la tierra, a medida que descubrimos quiénes somos realmente. Este no es simplemente un curso de estudio sobre Yoga, es más bien una inmersión en su esencia. Es un curso de auto-aprendizaje con ejercicios prácticos para aplicar en la vida diaria. Requiere plena participación, no sólo curiosidad intelectual.

Sigue en página 8



El Curso de la Gracia de Babaji (continuación)

Los místicos indios nos guían a través de la importancia del karma: nos invitan a aceptar el residuo impulsor de los actos de vidas anteriores que se desarrolla en la vida presente (*prarabhda karma*); nos enseñan a acercarnos y responder al *kriyamana* o *agamya karma*, que son los resultados de las acciones realizadas en esta vida que madurarán en el curso normal de los acontecimientos; y expresan la posibilidad de completar o quemar el *sanchita karma* (la suma total de todos los karmas positivos y negativos en nuestro saco kármico) a través de prácticas espirituales. Nos hablan de la importancia de la práctica espiritual. Nos dicen cómo lograr la percepción directa de la mente para aprovechar la verdadera inteligencia y adquirir conciencia, no solo en la meditación, sino en la vida diaria. Nos advierten que no confiemos en nuestros pensamientos errantes y emociones erráticas, y nos instruyen sobre el poder potencial del arrepentimiento, la sinceridad y la confesión, a medida que la conciencia comienza a ayudarnos a obtener control sobre la mente de pensamientos vacilantes, charlas, opiniones, juicios y emociones afligidas.

Cuando ocurre el Despertar, el corazón tiene que abrirse

Los Siddhas, sabios y santos enfatizan que la toma de conciencia no puede ser una práctica esporádica. Debe ser continua, vasta y abarcadora. Nos enseñan cómo alcanzar y mantener la conciencia. Las enseñanzas invocan y nos enseñan lo que se requiere para que progresemos espiritualmente y nos invitan a usar nuestros frutos espirituales no para beneficio personal, sino para apoyar a la familia, amigos, a aquellos que simplemente se cruzan en nuestro camino y, de hecho, al mundo en general.

Sus instrucciones nos ayudan a desarrollar la calma y la estabilidad de la mente y el corazón, y la importancia de la bondad, la buena voluntad y la amabilidad desapegadas hacia los demás. Se nos enseña lo que es la verdadera devoción: *el amor del Ser sagrado por dentro y por fuera*. La devoción abre el corazón. La devoción nos ayuda a ver que este mundo de apariencias es mucho más. La devoción

nos inicia en el mundo del Sí mismo. La devoción es un camino de verdad y sencillez. Una mente devocional, un corazón devocional es un hermoso regalo para todos. Si bien es no para todos, la devoción puede beneficiar a cualquiera, independientemente de la tradición que elija, o incluso elija, no elegir.

La mayoría de los buscadores sinceros necesitan aliento si van a poder mantener una inmersión profunda en sus prácticas y desarrollar la objetividad del verdadero autoestudio. El yoga y la meditación sobre los grandes *mahavakyas* (contemplaciones sobre la naturaleza de la Realidad) lo llevarán a uno a estudiar la naturaleza de la mente. Pero el estudio de la mente es un camino de purificación y de perfección de la mente y de emociones, por lo que está intrínsecamente lleno de obstáculos. El autodescubrimiento es difícil. Requiere observación objetiva y la capacidad de resistir el instinto natural de defender las propias debilidades y sufrimientos. El autoestudio te pide no sólo que veas, sino que elimines lo que no eres. No es fácil encontrarse cara a cara con quien crees que eres, ver tus déficits y querer cambiar. Se requiere estructura y disciplina, desapego, discriminación y devoción. Debemos ampliar nuestra perspectiva e integrar la verdad de nosotros mismos en nuestra vida. La ayuda, con toda seguridad, vendrá de la gracia, pero también puede llegar a través de la hermandad con otros que han caminado unos pasos por delante de ti. Se necesita la experiencia directa para comprender que solo eliminando lo que no eres experimentarás alegría pura. El despertar sucede una vez que bajas del nivel del cuello (autoprotección) para encontrarte vagando en el corazón.

Desmontando tu condicionamiento

Los Siddhas nos dicen que encontrar la plenitud en la vida es la meta de este nacimiento. Nos enseñan no solo a buscar la elevación de las prácticas espirituales, sino a usarlas para desenterrar lo que se resiste dentro de nuestras profundidades. A medida que alcanzamos estados superiores, debemos invitar y permitir que lo que se resiste a

Sigue en página 9

El Curso de la Gracia de Babaji (continuación)

la transformación se eleve a nuestra conciencia. La libertad suprema no llega en nuestros estados más elevados de samadhi, sino con la conciencia y posterior eliminación de las limitaciones de la identificación del ego con el egoísmo, la aversión, las inhibiciones, la depresión, el apego y el miedo. Los buscadores a menudo están contentos con sus experiencias en samadhi y, por lo tanto, se quedan atrapados allí. En lugar de tratar de transformar la naturaleza negativa dentro de ellos, prefieren explicar y excusar o culpar a los demás. Y así, elementos más oscuros, junto con la luz, continúan buscando manifestación y surgen una y otra vez dentro del contexto de su vida. La gracia y el cultivo de la compañía correcta pueden arrojar luz sobre lo que se necesita soltar e incluso pueden ayudarnos a dejarlo ir.

El tirón de la inercia y la distracción

El progreso siempre se verá obstaculizado por hábitos de inercia y de distracción. Se requiere un esfuerzo constante para disciplinar el cuerpo y mucho más para disciplinar la mente y las emociones. La mente humana es generalmente muy inestable y, a menudo está fatigada. Si se la deja a su suerte, la mente perderá interés en la disciplina y la intensidad requeridas para las prácticas de yoga. El entusiasmo por la transformación se desvanece tan pronto como algo en su mundo exterior comience a intrigar más a la mente. En general, la mente es más rápida en culpar a las técnicas o al maestro como defectuosos que mirarse a sí misma o simplemente permanecer firme y continuar con la práctica.

Constancia en las prácticas

El Curso de la Gracia es simplemente un medio de brindar apoyo a nuestra comunidad de practicantes de Kriya Yoga para mantenerlos firmes en sus prácticas y dedicados al descubrimiento del Ser. Si bien tenemos una maravillosa quíntuple práctica de Kriya Yoga al alcance de la mano, con gracia y sinceridad, estas lecciones mensuales también pueden convertirse en una guía de autoestudio eficaz. Podrás marcar tu progreso. El progreso se experimenta con una creciente sensación de calma

frente a la decepción y el éxito; cuando el juicio es reemplazado por una creciente aceptación, paz interior y relajación con lo que es; y cuando experimentas armonía y alineación de cuerpo, mente y vida. El progreso es cuando te encuentras tendiendo naturalmente, con cuidado amoroso, hacia tu yo superior y al yo superior en los demás.

Esta es una pequeña muestra de las lecciones del Curso de la Gracia. Las lecciones están destinadas a ser tu compañero durante un tiempo en tu camino. Están destinadas a provocar y animar. Las lecciones están diseñadas para ayudarte a ver la falsedad e integrar la verdad en la personalidad. Porque notarás que a medida que examinas tus hábitos e instintos arraigados, tus debilidades a menudo se amplifican. Un momento de confusión lleva a otro, y luego, otro pensamiento confuso continuará la tendencia. Es solo a través de la conciencia y la voluntad persistente de hacer el esfuerzo que puedes disolver y transformar lentamente el condicionamiento negativo.

Me encantaría hacerte un regalo, la primera lección. Solo escríbeme solicitándolo. Luego, tómate al menos un mes para estudiar la lección y practicar lo que se te ofrece. Vuelve a escribir si deseas continuar, con tus preguntas, tus dudas y tus apreciaciones personales. Responderé y te enviaré la próxima lección mensual. Si encuentra útiles estas dos lecciones, tal vez deseas inscribirte en el curso.

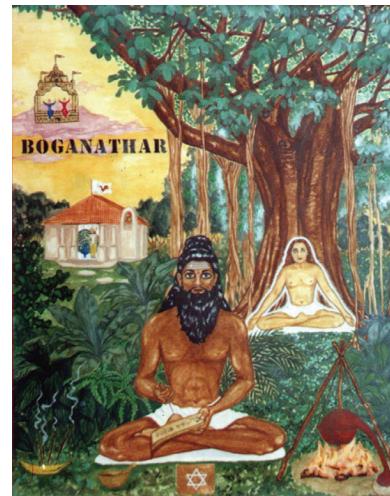
1er año - 12 lecciones: Gracia y Viviendo una Vida Agraciada; Relaciones: Recorriendo el Camino con otros; El poder de la mente; Emociones: Nuestro Adversario, nuestro Amigo; Las Sutilezas de Prana; un curso de meditación; Conciencia: es realmente todo lo que tenemos; métodos definidos, resultados tangibles; Yamas: Entender y practicar el Poder de la Restricción; Trascender el condicionamiento a través del discernimiento; Tapas: Aportando Intensidad a nuestra Práctica; Kriya Yoga, un linaje de Guru Yoga.

2do año - 12 lecciones: La Comunidad Universal y Nuestro Lugar en ella; Rendición completa; Kriya Yoga: la Sadhana de Acción con Conciencia;

El Curso de la Gracia de Babaji (continuación)

Cuidando el Alma; Dificultades en el Camino; Karma: La Causa, Parte 1; Karma: La Causa, Parte 2; la Sadhana de la Concentración; Bluff del hombre ciego, un juego de escondite; Teme, mata el miedo y sé libre para siempre; la muerte, el miedo y el momento presente; Aum Infinito: ¿Personal o Impersonal?

Para más información: <https://www.babajiskriyayoga.net/english/grace-course.htm>



Nada especial

por M. G. Satchidananda

El camino espiritual comienza cuando estás listo para no ser nada especial y para experimentar nada especial.

En el ser especial se olvida nuestra unidad. Cualquier experiencia, por muy especial que sea, terminará y nos distraerá del gozo del Ser.

Aquí hay algunos versos de los escritos de tres de los Siddhas que te ayudarán a purificar las necesidad del ego de ser especial y la necesidad de distracciones del cuerpo vital.

Él es el santo que mora en todos los corazones puros;
El Señor de aquella cuya bondad impregna el universo;
El que pateó a Yama, el rey del cuarto del sur;
De Él, hablaré ahora.
– Tirumandiram 2

Comentario: Yama, el Dios de la muerte, es el rey de la dirección Sur, que indica los planos inferiores donde la mayoría de las almas van al morir. Dios reside en todos los corazones. Sólo las almas puras son conscientes de esto. Otros permanecen en un estado de ignorancia debido a las tres manchas (malas) del egoísmo, la acción con consecuencias y el engaño. (anava, karma y maya).

Él, la génesis del campo de *maya*, se experimenta en la percepción interna.

Él conoce nuestros pensamientos; los ignorantes no saben esto.

“Él no me ama”, dicen;
Es cercano y se preocupa por aquellos que se rinden.

– Tirumandiram 22

Comentario: “Él” se refiere al Ser, la Conciencia y la Bienaventuranza Absolutos (Sat Chit Ananda). Este Señor trascendental es supremamente accesible. Esta experiencia ocurre dentro de uno mismo. Cuando el alma renuncia a su apego al cuerpo y a la búsqueda de bienes materiales y se vuelve hacia adentro, buscando conocerse a sí misma, el proceso de despertar ha comenzado. La primera realización es sobre el juego cósmico del Señor visto en la actividad quíntuple o los poderes de creación, preservación, disolución, ocultamiento y gracia. El mundo, el cuerpo y sus instrumentos son “el campo de *maya*” o el engaño de separación del Señor. Por la gracia, el alma busca y gana sabiduría experimentando el placer y el dolor de las consecuencias kármicas. Con la experiencia el alma madura y la gracia fluye con creciente intensidad a medida que redobla sus esfuerzos por la unión con el Uno.

Nada especial (continuación)

Busca refugio en la aflicción, en el santo pago al Señor;
Más brillante que los rayos del oro más puro;
Alabadlo sin pretensiones ni obstinaciones.
Él no te ignorará, sino que se dejará morar en ti.
- Tirumandiram 40

Comentario: En la angustia o el sufrimiento, la mente a menudo se olvida de Dios, echando la culpa a los demás, y se involucra en acciones que solo traen más reacciones kármicas. Esto es causado por el ego, la falsa identificación, ignorante de su verdadera identidad. Las palabras "fingimiento" y "obstinación" son importantes, ya que representan manifestaciones del egoísmo. Tirumular aconseja refugiarse completamente en el Señor. Esto incluye volverse hacia adentro, concentrarse en la luz interna de la conciencia y en el sonido Aum, el pranava.

En el espacio puro están los serenos.
En el espacio puro mora el sereno.
Más allá de los Vedas se extiende la conciencia del sereno.
El sereno experimenta lo supremo, indiferente a los Vedas.
- Tirumandiram 128

Comentario: El espacio puro es el espacio donde mora el Ser Supremo, Siva. Es el espacio de la pureza, lo más sutil, la esencia de Siva. No debe confundirse con akasha, el cielo, uno de los cinco elementos. Los Vedas, la palabra de Dios, definen y describen al Ser Supremo y alientan al aspirante a comprenderlo. Pero la realización de Dios es el nivel de percepción directa y transformación interna. La conciencia del "sereno" en este nivel está más allá de los Vedas. Aunque conoce los Vedas, los respeta, pero habiéndolos superado, ya no los requiere.

Indague y sea claro, una vez claro manténgase firme.
No revuelvas las aguas turbias del creciente diluvio.
Abandona la locura por las posesiones y aléjate.

Cuando llegue el momento, estarás feliz.
- Tirumandiram 172

Comentario: Esta es una fuerte exhortación de Tirumular a todos nosotros. El hombre necesita posesiones para cumplir con los requisitos de la vida, pero la locura interminable por la riqueza material degrada la espiritualidad del hombre, creando confusión. Aquellos que saben discriminar entre lo real y lo irreal enfrentarán la muerte sin miedo.

Infancia, juventud y vejez,
Todos se preocupan por su inevitable tránsito.
Pero con gran ardor busco y permanezco
En el santo pago a Aquél que penetra y trasciende
los muchos mundos.
- Tirumandiram 181

Comentario: Todo el mundo es consciente de los cambios corporales que ocurren a medida que uno envejece, pero cuando Tirumular notó su significado, dirigió su atención internamente al Señor (ser, conciencia, dicha) y buscó permanecer en esa conciencia.

¿Qué propósito hay cuando el hombre y la mujer se juntan?
Los iluminados han establecido esto;
Para que sepas que el jugo de caña en tu mano
Es, en verdad, el neem con su amargura.
- Tirumandiram 207

Comentario: Aquí el santo se refiere a la finalidad de la ilusión de felicidad derivada del placer sexual. Permite a hombres y mujeres unirse y llevar una vida virtuosa, cumplir con sus obligaciones kármicas, mejorar sus vidas y aumentar su autoconciencia. Una familia amorosa sirve como vehículo sólido para recorrer el camino de la vida mundana, creciendo en sabiduría.

¡Mira cómo los hombres persiguen el oro para llenar el pozo de piedra!
Pero no saben que es imposible hacerlo.
Cuando la sabiduría que llena el pozo amanece

Nada especial (continuación)

El hoyo se llena, incluso se van las impurezas.
- Tirumandiram 211

Comentario: Tirumular habla satíricamente de personas que persiguen oro para llenar el pozo de piedra de sus deseos, con la vana esperanza de que al hacerlo satisfarán el hambre corporal. Los ricos buscan diversión en la satisfacción sensorial mientras otros deseos atraen su atención. Solo cuando cesa la ignorancia y se desarrolla la sabiduría y la conciencia interna del verdadero ser de uno, cesa la búsqueda del placer transitorio. La purificación requiere el desapego de las manifestaciones del ego, incluidas la codicia, la lujuria, el orgullo, la ira y el miedo.

Lo que es más malo que el karma es nuestro continuo apego
a parientes y amigos; antes de que la vida en tránsito se agote,
¡Cambia y enciende la luz de la Sabiduría!
¡El pozo que se repite, aprenderás a llenarlo!
- Tirumandiram 212

Comentario: Tirumular sugiere que el apego emocional a los seres queridos es más peligroso y perjudicial que otros karmas. El *prarabda-karma* es lo que experimentamos en nuestras vidas presente como consecuencia de acciones en vidas anteriores. Incluso cuando lo experimentamos realizamos acciones con la intención de obtener ciertos resultados, y las consecuencias de estas acciones se acumulan como *agamya-karma* (los resultados de las acciones realizadas en esta vida que madurarán en el curso normal de los acontecimientos) y como *sanchita karma*, (la suma total de todos los karmas positivos y negativos de nuestra bolsa kármica). La entrada repetida del alma en el cuerpo le permite cumplir con todas las obligaciones kármicas y aprender sobre la Realidad. Al hacerlo, se forman relaciones, y cuando éstas involucran apegos, sufrimiento A la luz de la sabiduría, el apego es reemplazado por el amor incondicional.

A medida que acumules silencio, profundiza en el silencio.

El silencio se convierte en la inmensa totalidad. A medida que se profundiza en el silencio, se profundiza en él,

El silencio impecable aparece por sí mismo. Profundizando en el silencio meditativo Se ve el camino de la realización del conocimiento.

Los escalones que forman la entrada al silencio Comienzan con el silencio cuando los labios estén cerrados.

- Kongavar, Cutta Jnana 16, verso 10.

Comentario: Este Tantra, que se basa principalmente en la meditación y la recitación de un mantra semilla, llama al silenciamiento de la mente para ayudar a la kundalini a elevarse al estado de samadhi.

¡Escucha! No deambules sin rumbo, preocupado:
"¿Cuándo me uniré al Uno? ¿Por cuánto tiempo?"
Toma alimentos y agua sin falta una vez al día, de forma constante.

¡Sopla en el aliento, atravesando el entrecruzamiento!

Observa con atención, concéntrate, medita.
No buscas nada más que el mula-siddhi
Donde Siva y Sakti se integran como uno.

- Cattamuni: Paripruanam 12, verso 6

Comentario: La impaciencia es el mayor enemigo del practicante de Siddha-Yoga. El Yoga es posible solo mientras uno mantenga la disciplina de mantener bien el cuerpo a través de una dieta adecuada. Evita deambular interna y externamente. *Mula siddhi* es la visión de Siva y Sakti, (la conciencia y la Naturaleza en todas sus formas) como el Uno. Es el resultado de la sublimación de *kundalini*, el poder de la conciencia, que surge desde el centro de la raíz hasta la coronilla de la cabeza. Dirigiendo la respiración conscientemente, con concentración y cuidado, a través de los *nadis ida y pingala* regularmente, las dos energías opuestas se equilibran o magnetizan y se encuentran en los chakras. La atracción crea una espiral de energía que se entrecruza. Los dos canales finalmente se neutralizan

Sigue en página 13



Nada especial (continuación)

entre sí en el canal del medio, el *nadi sushumna*, tirando de kundalini hacia arriba magnéticamente, perforando cada chakra.

Referencias:

The Tirumandiram, volumen 1, Babaji's Kriya Yoga

Orden de Acharyas, informe anual y planes para el 2023

AYUDANOS A LLEVAR EL KRIYA YOGA DE BABAJI A PERSONAS COMO TÚ DE TODO EL MUNDO.

Este es un buen momento para considerar hacer una donación a la **“Orden de Acharyas de Kriya Yoga de Babaji”**, para que podamos continuar llevando el Kriya Yoga de Babaji a personas que de otra manera no podrían recibirla.

En los últimos 12 meses, desde septiembre de 2021, los miembros de la Orden de Acharyas hicieron lo siguiente:

- Dieron más de 90 seminarios de iniciación a más de 700 participantes que viven en 13 países, incluidos Brasil, India, Japón, Estonia, España, Alemania, Francia, Italia, Austria, Suiza, Bélgica, Estados Unidos y Canadá.
- Patrocinó y ayudó a organizar Satsangs semanales en línea a través de Zoom en India, América del Norte, Brasil, Alemania, Italia y Francia, y reuniones diarias de sadhana a través de Zoom en India..
- Mantuvieron un ashram y una oficina de publicaciones en Bangalore, India, que publicó y distribuyó la mayoría de nuestros libros y cintas en toda la India.
- Mantuvieron un ashram en Badrinath, la India. Financiaron la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka.
- Mantuvieron al personal de nuestros dos ashrams en la India y a nuestro webmaster, empleados durante la pandemia con sus salarios completos.
- Publicaron los libros *Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas* y *La voz de Babaji* en

and Publications

El Yoga de los 18 Siddhas: una antología, Babaji's Kriya Yoga and Publications

<https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/books-store.htm>

kannada, y el libro Los pasos de Ramalingam en francés.

- Publicaron el libro *Kriya Hatha Yoga de Babaji* en chino y la edición digital del libro Kriya Hatha Yoga.
- Patrocinaron clases públicas gratuitas semanales en Kriya Yoga de Babaji y eventos de kirtan en el ashram de Quebec.
- Creó una biblioteca para preservar grabaciones de audio y video de satsangs y celebraciones en línea en 2020-2022, actualizada regularmente y basada en donaciones. Disponible en [patreon.com/babajiskriyayoga](https://www.patreon.com/babajiskriyayoga).
- Completó la formación de cinco nuevos acharyas: Niranjana en Francia, Nandi en Canadá, Narada en Brasil, Chandra Devi en Italia y Mitra en Australia.

En el año 2022-2023, la Orden planea hacer lo siguiente:

- Llevar seminarios de iniciación a la mayoría de los países mencionados anteriormente.
- Llevar a cabo clases de asanas y meditación públicas quincenales gratuitas en nuestros ashrams en Quebec, Bangalore y Sri Lanka.
- Financiar la construcción de un nuevo ashram en Colombo, Sri Lanka, que se completará en noviembre de 2022.
- Publicar el libro *Babaji y la tradición de los 18 Siddhas* en malayalam, y el libro *La voz de Babaji* en hindi.
- Completar el entrenamiento de un nuevo Acharya en Alemania.

Orden de Acharyas (continuación)

Los 36 Acharyas voluntarios de la Orden y muchos otros organizadores voluntarios necesitan tu apoyo para cumplir con este programa para el año 2022-2023. Tu contribución es deducible de impuestos en Canadá y EE. UU. Envíala antes del 31 de diciembre de 2022, si es posible, y recibe un recibo de su declaración de impuestos sobre la renta de 2022. ¡Usa tu tarjeta de crédito!

Nuestro trabajo es financiado enteramente por tus contribuciones. Hay muchas personas por todo el mundo esperando recibir la iniciación. Envíaremos acharyas conforme recibamos los fondos necesarios para pagar los gastos de viaje.

Notas y noticias



Iniciaciones en el Ashram de Quebec en el 2022 con M. G. Satchidananda (en inglés): 1a iniciación: 13-15 septiembre. 19-21 mayo 2023; 2a iniciación: 14-16 octubre, 23-24 junio 2023; 3a iniciación: 21-30 de julio 2023.

Formación de Profesores de Kriya Hatha Yoga: 3 al 18 de agosto del 2023. ¡Aprende cómo hacer profundamente espiritual tu práctica de Kriya Hatha Yoga de Babaji! Desarrolla la confianza y la competencia para compartirla con los demás. Más detalles aquí: https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf

Nuevas publicaciones en lengua india. Nos complace anunciar la publicación de los siguientes títulos en los idiomas locales de la India: En tamil, una nueva traducción: *La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga*. En kannada: *La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga, Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas*, y más adelante este año: *Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero*. En hindi, a finales de este año, el tercer volumen de *La voz de Babaji: Trilogía sobre Kriya Yoga*. Los residentes de

India pueden solicitar estas y muchas otras publicaciones en nuestro sitio web de comercio electrónico indio: <https://babajiskriyayogastore.in/>

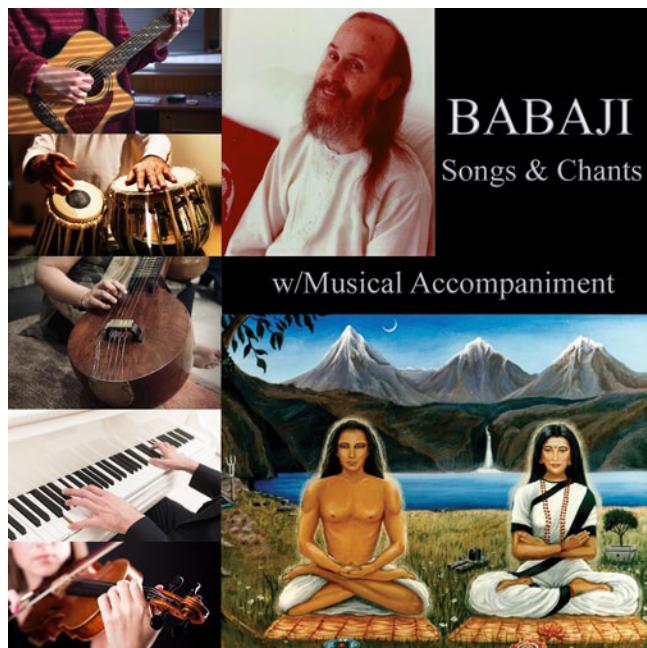
Nuevas publicaciones en chino: nos complace anunciar la publicación de ediciones en chino de los libros *Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero* y *Kriya Hatha Yoga de Babaji: 18 posturas para la relajación y el rejuvenecimiento*, así como el video de transmisión de 2 horas *Kriya Hatha Yoga de Babaji: 18 posturas para la relajación y el rejuvenecimiento*. Para pedirlos contacta con Anjani en togaoyan@hotmail.com.

¡Nuevo! Grabación en MP3 de las “Canciones y cánticos devocionales de la tradición de Kriya Yoga” con acompañamiento musical.

Este proyecto musical nació del deseo de algunos iniciados cercanos a Satchidananda de poner música a las grabaciones de cantos de Babaji que fueron grabadas originalmente a cappella por Satchida-

Sigue en página 15

Notas y noticias (continuación)



nanda en 1993. Así está hecho, y bien hecho, con una reedición de la voz, una armonización inspirada y una instrumentación refinada y de calidad ejecutada con el mayor cuidado.

Para escuchar muestras de cada canción o para descargar a cambio de una donación de cualquier cantidad, haz clic aquí: https://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore2.htm#devot_chants_w_accompaniment_audio

¿Quieres vivir en una nueva comunidad de Sostenibilidad, en la naturaleza? Los iniciados de Kriya Yoga han creado uno para ti en EEUU. La dirección del sitio web de Sustaino. Live es <https://sustaino.life/>

¡Recibe nuestras nuevas tarjetas con mensajes de Babaji! Te inspiran y te recuerdan a Kriya Babaji y la sabiduría de nuestra tradición. Te las enviaremos por Whatsapp 2-3 veces por semana en 6 idiomas según tu elección. Al mismo tiempo, publicaremos en inglés en Instagram (<https://www.instagram.com/babajiskriyayoga/>).

Para más información, [haz click aquí](#) para descargar el PDF.

Reuniones de satsang en línea, clases de yoga,

preguntas y respuestas. Muchos de nuestros Acharyas están ofreciendo su apoyo a iniciados y no iniciados a través de clases online de Hatha Yoga, así como reuniones de satsang a través de comunicaciones en el ciberespacio como Zoom. Sin embargo, otras técnicas de Kriya Yoga que se enseñan durante los seminarios de iniciación no se pueden compartir durante éstos. Su propósito es alentar a los participantes a meditar y, en segundo lugar, dar algo de inspiración. Las preguntas de los iniciados sobre las técnicas de Kriya Yoga se responderán solo en un entorno personalizado, *donde se garantice la confidencialidad, ya sea por correo electrónico o una llamada telefónica o en persona.*

Usa Zoom para unirte a clases en línea de Kriya Hatha Yoga, meditación y reuniones de satsang:

En Europa, para iniciados: Satsang los domingos. 12.00 GMT +1 (14.00 Central European Time) duración: 60 a 90 minutos.

Satsang diario – Babaji's Kriya Yoga Sri Lanka: Cada día, de lunes a sábado, a las 5 p.m. India Standard Time (12.30 a 13.30 GMT +1). Para más detalles: <https://kriyayogasangha.org/kriya-yoga-satsang/>

En São Paulo, Brasil: para iniciados: Satsang todos los días, 6:30 p.m. (São Paulo Time Zone). Clase de Hatha Yoga todos los viernes a las 8:00 a.m para todos. <https://us02web.zoom.us/j/5184926117?pwd=UnFVWmdSZC9PK0JoN0xPTGMxd3pSQT09>

ID: 518 492 6117 Password: babaji

At Flora des Aguas, Cunha, Brasil: De lunes a viernes, de 6:30 am a 7:30 am: Kriya Hatha Yoga-anas clásicas de Yoga, de 7:30 am a 8:10 am: Pranayama, meditación, lecturas y mantras védicos. Contacto: fabifsamorim@hotmail.com. En portugués.

En India, Satsang del domingo. 12.00 GMT +1

Sigue en página 16

Notas y noticias (continuación)

(14.00 CET) duración: 60 a 90 minutos. https://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/english_Intl-satsang-infotext-suday.pdf

Visita nuestra página venta online, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada por lo tanto es una página segura. ¡Échale un vistazo!

Suscríbete al curso por correspondencia, La gracia del Kriya Yoga de Babaji. Te invitamos a unirte a esta aventura de auto-exploración y descubrimiento, extraída de los libros dictados por Babaji en 1952 y 1953. Recibe por correo, cada mes, una lección de 18-24 páginas desarrollando un tema específico, con ejercicios prácticos. Más detalles

aquí: http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm#grace_course

Visita el blog de Durga. www.seekingtheself.com.

Pedimos a todos los subscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA por la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.

Por favor renueven por un año la suscripción a la publicación del Kriya Yoga de Babaji.

Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estás usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@babajiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes de marzo del 2023, quizás no recibáis el siguiente número.

Solicitud de Inscripción

Deseo subscríbirme durante un año al "Periódico de Kriya Yoga de Babaji"

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____ email _____

Adjunto un cheque de 11 dólares EEUU o 13.91 dólares Canadá pagaderos a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc." 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0. En Europa enviar esta suscripción a la dirección anterior de Canadá, pero enviar un cheque de 12 euros, pagaderos a "Marshall Govindan", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.

